

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

mei 2014 - #7



*Als wij onvoorwaardelijk van ons zelf
houden kunnen wij van anderen houden.
Als wij bereid zijn de pijn en het verdriet
van verlies te aanvaarden kunnen wij op
ontdekkingsreis in onze creativiteit.
Als we onszelf vergeven
kunnen wij de last van ons verleden
achter ons laten en vooruit.*

IN DEZE UITGAVE

- Oprichting Stichting LLF met dank aan notarissen!
- Zondag 22 juni 2014: Ontmoetings- en Inspiratiedag in Andel
- Liefde als verplicht vak op de basisschool?
Een bijdrage van Valentijn de Vos
- Van zelfkritiek naar zelfacceptatie en vergeving in 2,5 dag. Een verslag van Coby.
- LLF Nederland, hoe gaat het met ons?
- De boeken van Michael Murphy
- De geschiedenis van Love Loss and Forgiveness

Oprichting Stichting LLF Nederland met dank aan notarissen!

17 maart 2014 was het zover. We werden officieel een Stichting.

Na wat voorbereidingen en een dag gedegen sparren met Hajo, Victoria, Herman en Maria om de Statuten te maken hebben we deze voorgelegd aan Cees de Monchy, notaris in ruste. Cees draagt de LLF en Michael een warm hart toe en heeft nog aanwijzingen gegeven om de Statuten ook juridisch correct te krijgen.

Toen was het zoeken naar een notaris die bereid was tegen een zeer gereduceerd bedrag de Akte te laten passeren en ons in te schrijven bij de Kamer van Koophandel.

Die vonden we in de persoon van Mr. J.A. Kool te Zeist, die eerder ook privé-aangelegenheden naar tevredenheid heeft afgehandeld.

Met de drie bestuursleden: Victoria Annegarn (bestuurslid), Herman Verweij (voorzitter) en Maria Bosman (penningmeester, secretaris) ondertekenden we op 17 maart bij notaris Kool de Akte. Na afloop taart en een drankje!

Hiermee is uitgedrukt dat we in vrijheid maar niet vrijblijvend verder willen werken aan een gezamenlijk ideaal, LLF, een Liefdevol Leven Leiden. We hopen op een vruchtbare samenwerking met elkaar, met Michael, LLF internationaal en met alle anderen die zich in (willen) zetten voor LLF.

Namens de Stichting LLF willen we Cees de Monchy en Mr.J.A. Kool nogmaals hartelijk danken.

Maria Bosman, namens Stichting LLF Nederland



De zomer inluiden: Zondag 22 juni 2014 LLF ONTMOETINGS- en INSPIRATIEDAG IN ANDEL! Om kennis te maken met LLF, maar ook voor eerdere deelnemers.

Zondag 22 juni 2014 zal opnieuw een LLF bijeenkomst gehouden worden in het prachtige dijkhuis van Victoria Annegarn aan de Hoge Maasdijk 50 in Andel. Afhankelijk van het weer kunnen we gebruik maken van de diverse ruimtes binnenshuis, de tuin of aan de rivier toeven.



Doel: elkaar ontmoeten en inspireren om "Liefdevol te leven".

Iedereen is van harte welkom. Misschien om kennis te maken met de inzichten, ervaring en werkwijze van LLF. Maar ook voor mensen die eerder aan een LLF activiteit hebben deelgenomen als 'onderhoud' van de ziel.

Er zullen enkele oefeningen gedaan worden ontleend aan het LLF werk van Michael Murphy maar er is ook ruimte voor muziek, een lied of een gedicht.

Deze dag wordt o.a. georganiseerd door Maria Bosman, Hajo van Hasselt, Herman Verweij en Victoria Annegarn.

Programma

12.00 uur broodje, koffie/thee en ontmoeten; graag uiterlijk 12.15 uur aanwezig zijn
12.30 uur start programma
17.15 uur einde inhoudelijk programma en vervolgens eenvoudig souper tot ongeveer 18.15 uur.

De boeken die Michael Murphy geschreven heeft zullen ter inzage liggen.

Praktische informatie

Bijdrage: € 25,00

Voor wie dit bedrag een bezwaar is, dit mag geen belemmering zijn te komen, neem dan even contact met ons op. Extra is ook welkom voor bijdrage aan LLF.

Opgeven kan tot 13 juni, maar liefst eerder.

Aanmelden en vragen per email: llfnederland@gmail.com

Aanmelding is definitief wanneer het bedrag is overgemaakt op rek.nr. 3104508 tnv Bosman, Zeist, ovv LLF 22 juni 2014.

Daarna krijgt je een bevestiging met meer gegevens.

Graag even aangeven als je met de auto komt en iemand mee zou kunnen nemen.

Maria Bosman 030 6913008 / 0620 568 723

Victoria Annegarn 0610 901 465

Liefde als verplicht vak op de basisschool?

Valentijn de Vos (27)

Zo'n 2 maanden na de LLF workshop in Andel doet deze ervaring me nog altijd glimlachen als het warme gevoel aan dat waardevolle samenzijn weer terugkomt. Mijn voornaamste interesse voor deelname was het werken aan eigenliefde. Van te voren probeerde ik een beeld te vormen van de 'tips en tricks' die we hopelijk aangereikt zouden krijgen, maar het bleek toch echt een workshop te zijn waarvan de precieze werking lastig in woorden te vatten viel – ervaren was het advies. Juist het 'samen doen' bleek voor mij achteraf de grote kracht van dit weekend; liefde, vergeving, of verlies zijn interessant om een boeiende lezing over te krijgen, maar hoe doe je het nou...?! Lezend in literatuur denk je hier en daar aha, maar juist het doen laat het echt landen. Gelukkig schitteren de echt belangrijke dingen in het leven door hun eenvoud, en dat is vast waarom ze zo lastig kunnen zijn. De werkvormen in de workshop zijn precies dat: eenvoudig, en daarom heel krachtig.

Een mildere kijk op mijzelf was al in beweging sinds de confrontatie met een ernstige ziekte. Deze workshop was voor mij de x-factor in dit proces, veel dingen kwamen samen en vielen op hun plek. Het belang van eigenliefde als basis voor het openen naar anderen werd me extra

duidelijk, evenals de sleutelrol die je 'innerlijke kind' daarvoor kan hebben. Zonder mildheid voor jezelf is het lastig om anderen volledig te respecteren en in hun waarde te laten. Wat het nou is dat wij Westerse mensen hier vaak zo moeilijk aan vinden is haast een fenomeen, zeker ook vanuit andere culturen gezien. Zou 'Liefde' als verplicht vak op de basisschool niet een schot in de roos zijn? De thema's vergeving en verlies hebben me vooral bewust gemaakt van het belang ze niet uit te stellen. Juist nu dingen uitspreken is ontzettend waardevol. In deze tweënhalf dag is er volop de ruimte voor ontmoeting, confrontatie, tranen, knuffels. Samen met de waardevolle wijsheden van Michael heeft het geheel een magisch effect. Toen ik alles achter me liet voelde ik me echt letterlijk klaar om een liefdevoller leven te gaan DOEN!

Van zelfkritiek naar zelfacceptatie en vergeving in 2,5 dag.

Een verslag van Coby.

Voor mij was LLF onbekend tot ik een mail kreeg doorgestuurd dat Michael Murphy een lezing in Wageningen zou geven. Wat en de manier waarop Michael over zijn eigen ervaring rondom verlies, liefde en vergeven vertelde hebben mij die avond diep geraakt. Voor het eerst tijdens een lezing vloeiden mijn tranen. Mijn interesse naar meer hiervan was gewekt.

De workshop in november was heel bijzonder, mede vanwege de aanwezigheid van vier deelnemers uit Roemenië. Hun aanwezigheid gaf mij nog meer het gevoel dat de behoefte aan liefde en vergeving universeel is. Dat wist ik natuurlijk al wel, maar toch, soms heb ik een extra bevestiging nodig. Iedereen werd gastvrij ontvangen bij Victoria en nog steeds denk ik met genoegen terug aan de heerlijke maaltijden en tussendoortjes verzorgd door Herman.

We settelen ons, inclusief Michael, in een kring met in het midden bloemen, een brandende kaars en een stolp met theelichtjes. De Talking Stick is in dit geval een Talking Stone en hij gaat rond als kennismakingsronde. Verbazend hoe veel veiligheid er blijkbaar door velen ervaren wordt want er wordt direct al zoveel gedeeld.

Van vrijdagmiddag t/m zondag komen we bij elkaar en oefenen we in groepjes. We delen in de groep hoe de oefeningen gingen, wat het met ons deed wat we ervan geleerd hebben. Michael bevraagt ons, geeft gevraagd en ongevraagd extra voorbeelden. Voorbeelden uit zijn eigen leven en vanuit de ervaring die hij heeft opgedaan tijdens zijn werk in zijn hospice. Dit geeft verdieping en zet vooral aan tot nadenken over "en hoe werkt dat bij mij?".

Als voorbereiding op de workshop werd gevraagd om thuis 10 minuten in de spiegel te kijken, op een 'Gazing' manier, ofwel: "op een liefdevolle manier vol benieuwdheid naar jezelf kijken en daarna een brief te schrijven aan de persoon in de spiegel".

De eerste minuten kon ik alleen maar vol kritiek naar mijzelf kijken, ieder rimpeltje werd gesignaleerd en de afwijzing was volop. Hoe langer ik keek hoe milder het mij stemde en kon ik steeds meer de rimpels van mijn spiegelbeeld zien als de lijnen van een leven dat al achter mij ligt. Dat de persoon in de spiegel het toch maar tot hier al gered had. De nodige life events al doorgemaakt heeft en nog steeds vol moed en hoop is dat het leven in essentie iets moois te bieden heeft. Inmiddels kijk ik meestal, nog niet altijd, met meer compassie in de spiegel en dat doet mij goed.

De oefening die de meeste indruk en impact heeft gehad is die waarbij we als rollenspel in de laatste 20 minuten van ons leven afscheid konden nemen van de mensen die ons dierbaar zijn in dit leven. Tja, daar zit je dan en denkt tegen wie ga ik nog iets zeggen en wat dan. Nooit had

ik kunnen vermoeden dat de mensen zich als vanzelf aandienden, daar waren mijn kinderen, vrienden en ook mijn ex man. Oefenen in uitspreken wat die ander voor je betekent en daarin je eigen rol zien, jezelf vergeven voor wat je naliet en hen vergeven en zegenen. Het heeft mij veel bewuster gemaakt wat ze allemaal voor mij betekenen en ik heb hen dat ook verteld.

Zondagmiddag belde mijn zoon (18 jaar) en terwijl ik even met hem kon praten zei hij: "wat is er mam, je klinkt zo anders". Hij had gelijk, voor mij is er in die paar dagen wezenlijk iets veranderd. Mijn zelfkritiek is omgezet naar meer zelfacceptatie en liefde voor mijzelf. Ik laat mijn innerlijke rust minder snel verstoren door anderen omdat ik hen makkelijker kan vergeven. Ook ben ik mij meer bewust dat alleen ik er last van heb als ik boos blijf op een ander. Vergeven en weer in mijn eigen rust komen is vanuit liefde voor mijzelf. Die twee zaken geven mij zoveel rust dat ik daardoor een leukere moeder ben voor mijn kinderen, zelf meer rust ervaar, meer in balans ben en ook uitdagingen makkelijker aan ga. Zo ben ik op het moment dat ik dit schrijf voor het eerst alleen op reis in Maleisië. Waar mijn vriendinnen allemaal zeiden: dat je dat durft! Het LLF weekend heeft mij het zetje gegeven om erop te durven vertrouwen dat ik niet hoeft te weten wat er boven aan een trap is om de eerste en overige trede te durven beklimmen.

Met dank aan alle mede groepsgenoten van LLF
Warme groet, Coby

LLF Nederland, hoe gaat het met ons

Bericht vanuit LLF Nederland

Een 'verlate' terugblik op 2013, de huidige stand van zaken en een vooruitblik vanuit onze organisatie.

Voordat ik verder verslag doe, wil ik met jullie delen dat 'zien' voor mij een ietwat andere betekenis heeft gekregen. Tot voor kort besepte ik niet hoe vaak het woord zien op allerlei manieren en in allerlei betekenissen gebruikt wordt. "We zullen wel zien..."; "Kijk daar eens."; "Dat leidt tot inzicht"; 'Vooruitzien'; "' Zicht hebben op..."; "Oog hebben voor..." enzovoorts. Zelf zei ik vanuit mijn therapieachtergrond regelmatig, dat inzicht geen doel op zich is, dat het om uitzicht, perspectief voelen gaat. Dit onderschrijf ik overigens nog steeds.

Nooit stond ik er bij stil, dat je zonder na te denken een trap afloopt, omdat je 'gezonde' ogen hebt. Elke dag kunnen de meeste mensen zien, om zich heen kijken. Maar als je opeens niet of niet zo goed ziet, kan de wereld er opeens heel anders uitzien, behalve feitelijk natuurlijk ook overdrachtelijk bedoeld.

Toen begin dit jaar in Portugal opeens mijn gezichtsvermogen afnam, ontdekte ik dat een trap aflopen een niet zo vanzelfsprekende zaak is. Ik was enigszins bang om te vallen. Ik voelde mij kwetsbaar. Hoe donker kan donker zijn. Ik tikte met mijn hielen tegen de traptreden aan om te zien, voelen of ik weer veilig een stap kon zetten. Vooral de bocht in de trap vond ik moeilijk. Ik beseft dat kunnen zien toch niet zo vanzelfsprekend is. Ik ben blij, dat ik dankzij een operatie weer, op een enkel ongemak na, goed kan zien.

In diezelfde periode namen wij in Portugal ook afscheid van een lieve vriendin die 'opeens' ziek en stervend was. Dit was van een ander orde om ons tot deze werkelijkheid te verhouden. Pijnlijk, maar ook een heel kostbaar mooi samenzijn, wat me nog steeds raakt. Elkaar in de

ogen kijken, wetend dat zij zal sterven, een gesprek, stilte, samen luisteren naar een prachtig lied. Ik voel mij bevoorrecht dat zij ons binnenliet in haar wereld, die met de dag kleiner werd. We hebben elkaar op de grens van leven en dood waarachtig ontmoet. Hoe open zij en haar lief omgingen met hun plots veranderd perspectief, daar kan ik van leren.

Zo herinnert het minder goed kunnen zien toen en met name haar sterven mij er opnieuw aan, dat ik vandaag leef en dat ik nooit zeker weet wat morgen mij zal brengen. Zo wil ik, zonder er echt over na te denken, vandaag ten volle leven, met respect voor mijn verleden en met oog voor de toekomst.

Mijn familie, mooie vrienden, de oefeningen en de mensvisie van LLF voeden mij hierin.

Terugblik 2013

Wat we als organisatie LLF gedaan hebben:

- Twee workshops georganiseerd, die Michael Murphy in Nederland gegeven heeft. De workshop van november werd met een internationaal tintje opgeluisterd door de aanwezigheid van 4 deelnemers uit Roemenie. Zij wilden zowel voor hun eigen ontwikkeling als voor hun werk zich LLF meer eigen maken. Om enig beeld te geven, zij werken binnen de psychiatrie, onderwijs, pedagogiek en opleiding psychologie.
- De eerste LLF introductieworkshop in de Nederlandse taal die ondergetekende gegeven heeft.
- Michael heeft een lezing in Wageningen gegeven. Rond de 90 mensen kwamen, vooral mensen werkzaam in hospices luisterden naar zijn enthousiaste en persoonlijke voordracht.
- Een Ontmoetings-/Inspiratiedag voorbereid samen met Michael. Voor mijpersoonlijk was het bijzonder dat de vroegere oppas van mijn zoon samen met haar man op deze manier kennismaakten met LLF.
- Twee artsen bijeenkomsten
- 3 nieuwsbrieven, met agenda en persoonlijke verhalen van deelnemers
- Statuten geschreven

2014 en toekomst

- Tot onze vreugde kunnen we melden dat we nu een **Stichting** zijn! Onze bestuursleden zijn Herman Verweij, Maria Bosman en Victoria Annegarn. Door hen en enkele anderen is veel werk verzet. Dank daarvoor!
- We zijn hard aan het werk om een Nederlandse **website** 'de lucht in te krijgen'. Teksten worden geschreven, herschreven.
- Michael geeft in mei werkelijk zijn **allerlaatste workshop in Ierland**. De groep is vol.
- We bereiden de **Ontmoetings-/Inspiratiedag van 22 juni** voor.
- Na de zomer plannen we een **introductieworkshop**.
- Samen met Michael zijn we **korte cursussen** aan het voorbereiden bedoeld voor hospices en andere zorginstellingen.
- Meer **aandacht** is nodig om de **9 maandengroepen** vorm te geven.

LLF begint meer vaste voeten op onze Nederlandse bodem te krijgen. Dank zij de passie en het werk van vrijwilligers en vooral dank zij de deelnemers! Zij getuigen ervan dat door de eenvoudige werkvormen van LLF al heel snel in een workshop een vertrouwde sfeer ontstaat,

waardoor, zoals een deelnemer schreef - de mensen verwonderd waren over de enorme diepgang en de grote inzichten waartoe ze konden komen. Zomaar ineens, zonder er over na te denken. Het kwam gewoon."

Wat mij betreft gaat het om een betekenisvol, liefdevol leven leiden. Dat heet levenskunst, al versta ik die kunst niet altijd even goed. Maar gelukkig baart oefening kunst. LLF heeft nog zoveel mogelijkheden in zich. Wij zijn boordevol ideeën.

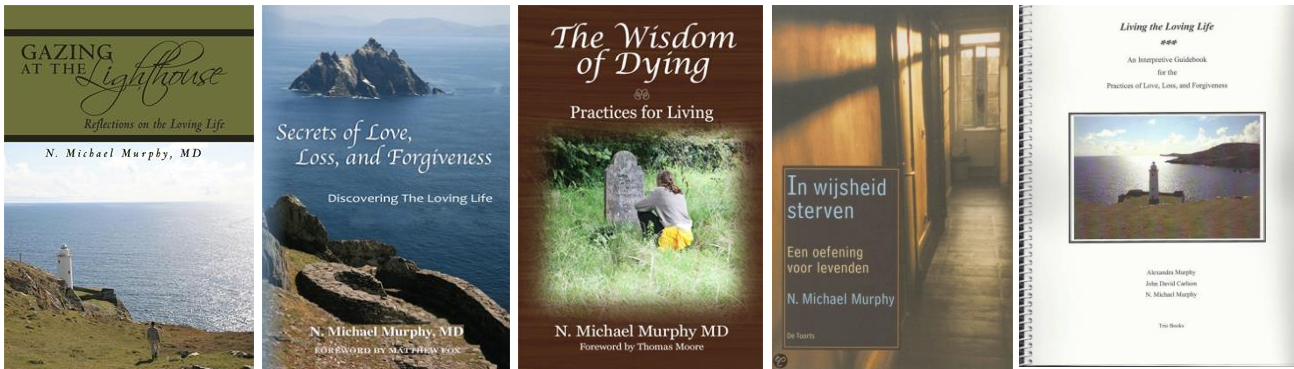
Victoria Annegarn, namens LLF Nederland

DE BOEKEN van MICHAEL MURPHY

Op dit moment zijn de boeken alleen nog via de Verenigde Staten te betrekken. Info op de website www.lovelossforgiveness.org.

We zijn bezig de boeken die Michael Murphy schreef in Nederland ter beschikking te stellen. Dit omdat de verzendkosten vanuit de Verenigde Staten ongeveer net zo hoog zijn als de boekenprijs zelf. We onderzoeken momenteel de print-on-demand mogelijkheden. We verwachten dat dit rond november mogelijk zal zijn. Informeer ernaar per mail.

Eind dit jaar hopen we via de website LLF Nederland bestellingen mogelijk te maken. >>



Het betreft de volgende titels:

- **Gazing at the lighthouse - reflections on the loving life**

ISBN-10:0-9845966-2-3 € 13

- **Secrets of Love, Loss and Forgiveness**

ISBN 978-0-9845966-0-07 € 17

- **The wisdom of dying - Practices for living**

ISBN 0984596615 € 17

- **In wijsheid sterven** - De nederlandse vertaling hiervan - is niet voorradig.

We zijn met Michael in overleg over heruitgave of ook print-on-demand.

- **Living the Loving Life -**

an Interpretive Guidebook for the Practices of Love, Loss and Forgiveness.

Dit werkboek is verkrijgbaar bij deelname aan een 9-maanden cursus.



MICHAEL MURPHY EN ZIJN...

Love Loss and Forgiveness: *Living the Loving Life*
Liefde Verlies en Vergeving: *Een liefdevol leven leiden*

Michael Murphy werd geboren in 1931 Engeland, volgde een medische opleiding, en vestigde zich in de Verenigde Staten als psychiater. In Albany in de staat New York richtte hij het St. Peter's Hospice op en was daarmee een van de pioniers van de hospice-beweging in de VS. >>

Zeventien jaar lang heeft hij familiebijeenkomsten voor honderden stervenden begeleid en hen geholpen tot liefde en vergeving te komen. Na zijn pensionering verhuisde Michael naar het land en de streek van zijn voorvaderen in Ierland, en verwerkte zijn ervaringen tot een methode die ieder die daarvoor open staat kan helpen een meer liefdevol leven te leiden.



Kern van Love Loss and Forgiveness (LLF) is het besef van liefdevol leven in het hier en nu, pijn en verdriet nu onder ogen zien en een plek geven in plaats van wachten tot vlak voor je dood of helemaal nooit. Michael heeft een aantal oefeningen ontworpen die je daarbij helpen. De kracht van de methode is de eenvoud en de directe dialoog met jezelf die je aangaat, waarbij anderen alleen een rol spelen als liefdevol luisterende getuige zonder oordeel of advies.

Inmiddels heeft hij Ierland weer vaarwel gezegd om in Amerika dichterbij de buurt van zijn kinderen te kunnen zijn. Met enige regelmaat geeft hij workshops in de USA, Nederland, Roemenië en in mei 2014 werkelijk voor het laatst een workshop in Ierland.

Aanmelden

Deze nieuwsbrief wordt per email verzonden aan de mensen die op dit moment in ons bestand zitten. Ken je mensen in je omgeving die ook belangstelling hebben, verspreid de nieuwsbrief graag verder. Om in het bestand opgenomen te willen worden graag een mailtje met naam, adres, email adres en telefoon naar **lfnederland@gmail.com**

Ons bestand wordt niet voor commerciële doeleinden gebruikt en verstuurd vanuit een Blind Copy bestand.

Wij zijn een beginnende Nederlandse LLF organisatie. Wij zetten ons in om een zo eenvoudig mogelijke organisatie structuur neer te zetten en dit te 'bemensen'. En stap voor stap LLF hier structureel meer vorm te geven. Natuurlijk staan wij altijd open voor jullie vragen, reacties en bijdragen. Deze zijn nu extra welkom omdat wij een organisatie zijn, die zich nog moet ontwikkelen.

Deze nieuwsbrief is tot stand gekomen met medewerking van:
Victoria Annegarn, Maria Bosman, Douwe Wielinga, Corien Meijvogel en PBDesign
Correspondentie en bijdragen graag naar: **llfnederland@gmail.com**
Voor meer informatie **www.lovelossforgiveness.org**